



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Spargelragout mit Parmesanküchlein

- GEFRO Helle Soße
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 1 Liter Milch, 1,5 % Fett
- Salz
- 70 g Polentagrieß
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- 1 Ei, Kl. M
- 30 g Butter
- Etwas Butter für die Förmchen
- 400 g grüner Spargel
- 600 g weißer Spargel
- 1 Schalotte
- 12 Kirschtomaten
- Zucker
- 1 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 Bund Basilikum

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spargelragout mit Parmesanküchlein

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 55 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15 g Fett	43,7 g Kohlenhydrate	24,8 g Eiweiß	6,4 g Ballaststoffe	410 kcal Brennwert
-----------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Spargelragout mit Parmesanküchlein: Den Ofen auf 180 °C vorheizen. 500 ml Milch mit etwas Salz und **GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«** aufkochen. 70 g Maisgrieß langsam einrühren. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis eine dicke, feste Masse entsteht. Den Topf vom Herd nehmen und 50 g frisch geriebenen Parmesan unterrühren.

1 Ei trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif aufschlagen. 10 g Butter und das Eigelb unter die Polentamasse rühren und das Eiweiß unterheben.

4 kleine ofenfeste Förmchen mit etwas Butter ausfetten und die Masse in die Förmchen füllen. Ca. 30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

In der Zwischenzeit von 400 g grünem Spargel die holzigen Enden entfernen. 600 g weißen Spargel schälen und ebenfalls die holzigen Enden entfernen. Den Spargel in schräge, ca. 4 cm lange Stücke schneiden. 1 Schalotte schälen und fein würfeln. 12 Kirschtomaten halbieren.

20 g Butter in einer Pfanne schmelzen und die Schalottenwürfel darin andünsten. Den Spargel zugeben und ebenfalls andünsten. Mit einer Prise Salz und Zucker würzen.

500 ml Milch angießen und erwärmen. 60 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und aufkochen. Die halbierten Kirschtomaten zugeben und bei mittlerer Hitze 4 Minuten köcheln lassen. 1 TL frisch gepressten Zitronensaft unterrühren und die gezupften Basilikumblätter untermengen.

Die Parmesanküchlein aus dem Ofen nehmen und mit dem Spargelragout servieren.